

Sopa de beterraba com laranja



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola-roxa picada
- 1 batata média descascada e cortada em cubos
- Um pedaço de gengibre ralado ou picado em pedaços bem pequenos (cerca de uma colher de sopa)
- Casca ralada de uma laranja
- Suco de duas laranjas
- 3 beterrabas médias, cozidas e cortadas em cubos
- 1 litro de água
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Uma pequena quantidade de iogurte ou creme de leite

Modo de fazer

1. Aqueça o azeite em uma panela grande, adicione a cebola e refogue até que ela fique macia. Adicione a batata e o gengibre e cozinhe por cerca de três minutos.
2. Adicione o suco e a casca de laranja, a beterraba e a água. Após levantar fervura, cozinhe por 20 minutos ou até que a batata esteja macia.
3. Triture toda a mistura em liquidificador ou processador de alimentos. Acerte o tempero com sal ou pimenta. Acerte a consistência desejada, acrescentando mais água se quiser uma sopa mais rala.
4. Sirva com uma boa colherada de iogurte natural ou creme de leite.

Sugestões

- ❖ Sirva com torradas de pão integral com manteiga.
- ❖ Substitua 1/3 da beterraba por cenoura.



Hortalças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortalicas

Autora

Milza Moreira Lana

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortalças

Projeto gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

Foto da capa

RitaE, por Pixabay

2ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortalças no site

Hortalça não é só salada

www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada



MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO



Hortalça não é só salada

Sopa fria



Suas refeições
+saborosas
com hortalças

Tomate, couve-flor e beterraba,
entre outras hortalças,
podem fazer a diferença no
preparo de sopa fria

Conheça outras coleções no site

Hortalça não é só salada

quem quer saúde
vai à feira

como comprar, conservar
e consumir hortalças

hortaliça e dinheiro
não se jogam fora

como obter o melhor
de cada hortalça

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E
PRODUÇÃO
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO
E AGRICULTURA
SUSTENTÁVEL



Hortaliça também combina com sopa fria

Para dez em cada dez brasileiros, a sopa é um prato associado aos dias frios. É só abaixar a temperatura e junto com os casacos e cachecóis vem o desejo de uma sopa quente e consistente para o jantar, aquecendo o corpo antes de se acomodar debaixo das cobertas.

O que muita gente não sabe é que em muitos países também se consomem sopas no verão. Nesse caso, a preferência vai para as sopas frias, refrescantes e nutritivas, de sabor e consistência compatíveis com a estação. Nesses países, nem só de saladas, sucos e sorvetes é composto o menu dos dias quentes e ensolarados. As sopas frias, cujos ingredientes principais são as hortaliças, também têm seu lugar garantido.

A sopa fria mais famosa do mundo provavelmente é o “gazpacho”, típica da região da Andaluzia, no sul da Espanha. A receita básica de “gazpacho” leva em sua composição tomate, pão, azeite, alho e sal, acrescidos de pepino e pimentão. Mas digite “gazpacho” em qualquer website de busca na internet e você verá que há centenas de receitas com variações a partir desses ingredientes básicos e diferentes formas de preparo. Aqui sugerimos a versão elaborada pelo chefe de cozinha Hugh Fearnley - Whittingstall em seu livro ‘Veg every day!’.

Na França, a sopa fria de pepino é sucesso no verão. Assim como acontece com o “gazpacho”, diferentes receitas são elaboradas por diferentes cozinheiros. A base da sopa pode ser feita com caldo de legumes ou de galinha, iogurte ou creme de leite. Ela pode ter uma consistência rala ou ser engrossada com batata. Os temperos incluem cebola, endro, hortelã, cebolinha e pimenta-preta e a finalização pode ser feita com nozes ou “croûtons”, que são pequenos pedaços de pão frito ou torrado. Para preparar essa sopa no Brasil, prefira pepino do tipo holandês ou do tipo japonês. O pepino Aodai ou pepino preto é muito amargo e o pepino caipira tem o sabor pouco pronunciado.

Outra sopa fria apreciada na Europa é a sopa de beterraba, ou “borsch”. Também servida quente, ela é típica dos povos da Europa Central e Oriental, como a Polônia e os países da antiga União Soviética. Aqui apresentamos uma versão simplificada dessa sopa, sugerida pela chefe Jane Baxter no livro ‘Riverford Farm Cook Book’.

E para completar, uma sugestão da Embrapa Hortaliças para uma hortaliça muito nobre, mas frequentemente deixada de lado pelos brasileiros: a couve-flor.

Vamos lá, sem preconceitos... Refresque o seu verão com nossas receitas.

Gazpacho



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 2 fatias grossas de pão adormecido, sem as crostas (Nesta receita foi usado pão de centeio mas pode-se usar qualquer pão de trigo.)
- 1 dente de alho amassado
- 1 kg a 1,5 kg de tomate bem maduro
- 1 pepino japonês sem casca e fatiado
- 1 pimentão vermelho sem sementes, picado
- ½ cebola roxa pequena, picada
- 50 mL de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher (sopa) de vinagre balsâmico
- 1 colher (chá) de açúcar
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de fazer

1. Despedace o pão em pedaços pequenos e coloque numa tigela com o alho amassado. Acrescente uma xícara de água fria e deixe embeber o pão enquanto prepara os demais ingredientes.
2. Remova a pele dos tomates, corte os frutos em quatro no sentido do comprimento e remova as sementes. Coloque em uma peneira as sementes com os líquidos e pedaços do fruto aderidos a elas. Esprema as sementes para extrair o máximo de suco possível e adicione esse suco aos tomates cortados. Descarte as sementes.
3. Coloque todos os ingredientes, à exceção do sal e da pimenta, em um liquidificador ou processador e triture até obter uma textura grosseira, com pedacinhos de pão e hortaliças ainda presentes na massa do purê. Ou se preferir uma textura mais fina e cremosa, triture por mais tempo e depois coe a sopa.
4. Ajuste o tempero com sal e pimenta.
5. Cubra e leve à geladeira por duas a três horas antes de servir.

Sugestões

- ❖ Acrescente torradas de pão (“croûtons”) na hora de servir.
- ❖ Acrescente salsa e manjeriço picados na hora de servir.

Sopa de couve-flor



Foto: Milza Moreira Lana

Ingredientes

- 1 porção de couve-flor cozida
- ½ porção de uma mistura em iguais partes de iogurte desnatado e creme de leite
- ½ porção de uma mistura de salsa, hortelã e cebolinhas picadas
- ¼ porção de cebola roxa picada
- Sal a gosto
- Pasta de sal e alho a gosto

Modo de fazer

1. Corte a couve-flor em buquês e cozinhe em água com sal. Escorra a água de cozimento e reserve. Reserve alguns buquês para acrescentar ao final do preparo.
2. No liquidificador ou no processador, bata o restante da couve-flor com o creme de leite e o iogurte. Ajuste a consistência desejada acrescentando aos poucos a água de cozimento.
3. Refogue a cebola em azeite. Adicione o alho e o sal. Em seguida, acrescente a cebolinha, salsa e hortelã, misture bem, tampe a panela e espere murchar. Acrescente os buquês reservados cortados em pedaços pequenos.
4. Leve ao refrigerador por uma a duas horas e sirva.

Sugestões

- ❖ Acrescente ½ talo de alho-porró, que deve ser refogado juntamente com a cebola.
- ❖ Para uma consistência mais cremosa e um sabor menos pronunciado, acrescente uma batata média picada quando do cozimento da couve-flor.